



# 江別の食が すくい

- 食育特集 -

地産地消で Happy ♪

～江別のものを江別で食べる～

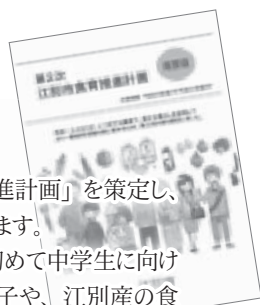
食べれば気づく  
地元江別の  
食ちから

食べるならおいしいほうがいい。  
安心して楽しく食べたい。

食べることで、誰かの、何かの役に  
たったら嬉しい。

全て江別の地産地消でできること。

好きだったこの食べ物も  
嫌いだったあの食べ物も  
おいしく笑顔で食べられたら  
毎日をもっと楽しくなる。



## なぜいま食育特集？

市では、昨年2月「第2次江別市食育推進計画」を策定し、幅広い世代への食育に力を入れ活動しています。

計画のもと、今年の夏から冬にかけて、初めて中学生に向けた食育事業を実施。学んだ子どもたちの様子や、江別産の食材の良さを地元の皆さんに知ってほしいと特集を組みました。

計画および概要版は、市内公共施設に設置しているほか、市ホームページでも見ることができます。

# 江別のいろいろな食材

※作付面積・収穫量のデータは平成25年度のものの

## 代表的



●**お米** 精米からの時間が短いほどモチモチで美味しいお米が食べられます。生産者から直接お米を購入すると、前日や当日に精米して届けてくれます。

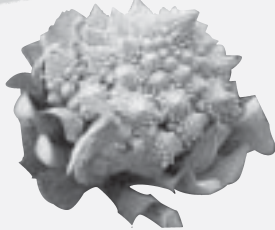
●**ブロッコリー** 作付面積・収穫量ともに江別が全道でNo1。採れたては、沸騰したお湯で茹でるだけで茎まで甘い。



●**レタス** 作付面積全道1位で収穫量全道2位の江別を代表する野菜のひとつ。  
●**白菜** 作付面積全道3位、収穫量全道3位を誇ります。

●**スイートコーン** 作付面積全道11位。生で食べられるほど甘いものも。  
●**にんにく** 作業工程の機械化など生産過程を強化中のにんにく。料理に入ると香りで食欲増進に。

## ちょこっとめずらしい

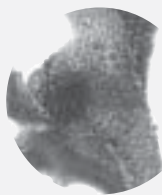


●**赤大根** 外皮も果肉も鮮やかな紅色。農家のかあさんが作る漬物にも。

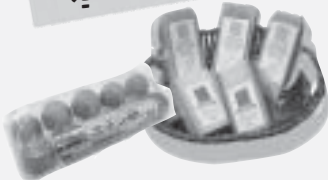
●**ロマネスコ** ブロッコリー、カリフラワーのどちらにも見える不思議な形。茹でるなどして、そのコリコリとした食感を楽しんで。



●**アイスプラント** 表面に水泡のような細胞がついた野菜。プチプチとした食感とほのかに感じる塩味がやみつきに。



## 冬でも活躍!



●**卵** 鶏やえさにこだわった良質な卵もあります。  
●**乳製品** 牛乳やチーズなどの乳製品も。

## 冬においしい「越冬野菜」

秋に出荷せずに、雪の下で貯蔵したキャベツや大根、ニンジンなどを「越冬野菜」といいます。野菜は雪の中で凍結しないようにアミノ酸を糖分に変えるため、甘味が増します。

トマトケチャップや漬物などの加工品、肉や豆加工品、乳製品などは一年中楽しめる貴重な食材です。

(上記以外にもたくさんのおいしい食材があります!)

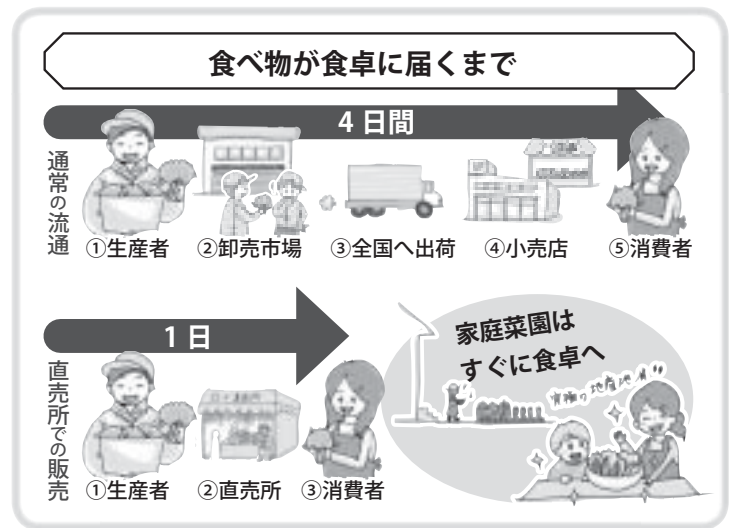
味の違いは新鮮さ。魚や肉、乳製品、野菜も鮮度によって味が大きく変わります。野菜は収穫後も成長するため、蓄積された栄養分が消費されて時間が経つほどに味が低下します。例えばスイートコーンは、収穫から2日経つと、糖度が2度以上も低下してしまいます(室温20度で保管の場合)。

## 比べてほしい 地場産との味の違い

「野菜嫌いが野菜大好きになった」これは江別で野菜ソムリエとして活躍する中橋賢一さんの本当のお話。好き嫌いを克服した理由は、採れたて野菜の甘みや旨みに感動したから。それほど採れたてはおいしい。

## 新鮮なうちに手に入る

江別の良いところは、都市部でありながらも自然豊かで、新鮮な食材が手に入るところ。通常、野菜などの食品はお店に並ぶまでに流通の関係で4日ほどかかりますが、市内14か所にある直売所や地元野菜コーナーを設けるスーパーには、その日の朝、採れたての野菜が並びます(下図)。



農業振興課 木村 敦さん

## 食育担当の新人職員 好き嫌いを克服

ブロッコリーが大好きで、直売所で手に入った時には、帰ってすぐに茹でて、一人で1房食べてしまいます。でも、好きになったのは最近です。昔は道産や江別産のものが少なく、ほとんどが外国産で、ブロッコリーは硬くて、えぐみの強い野菜だと思って敬遠していました。大学から江別に来て、ブロッコリーが甘いことを知った時は感動でした!

## 顔の見える安心感

知り合いが育てた野菜にはなぜか愛着を感じる…そんな気持ちの根底にあるのは相手と自分との信頼関係。それを一般の売り場に取り入れたのが、生産者と消費者を結んだ「顔の見える関係」です。

市内の生産者は、直売所をはじめスーパーの地元野菜コーナーに自ら野菜を搬入するなど、地元の人に地元のを食べてもらおうとさまざまな試みを行っています。そうした食材には生産者の顔写真や名前が載っているほか、直売所では店頭に立ったり野菜を搬入したりする生産者に会うこともできます。信頼できる人が作っている食材は安心して食べることができます。

「値段は考えられないほど格安です」そう話すのはホクレンショップ元江別店の竹内弘明店長。同店では地元のを提供の特設コーナーを設けています。このコーナーの食材は生産者が自ら値段を決め、毎朝並べに来ています。格安の値段は生産者たちの気持ちの表れ。他にも、市内学校給食の70%前後の野菜が江別産になる（平成25年秋）など、地元生産者の協力によって地元の食材を身近に感じられる機会が増えています。

## 品質にお金をかけること

格安といっても、安い外国産の食材に比べると高く感じるかもしれません。そんなときは食卓に届くまでに



## 「顔の見える関係」を大事に

直売所「ふれあいの里」（篠津 262）

店内には出荷している生産者の写真が並びます。生産者の番号と商品の番号が連動しており、どんな人が作ったのか見ながら買い物をすることができます。

## 直売所以外でも 手に入る地元の食材

最近では、スーパーなどの行きやすい場所にも「地場産コーナー」が作られ、地元農家が朝店舗に並べた新鮮な野菜などの食材を身近に手に入れることができます。各種イベントでも手に入ります。

### ●コープさっぽろ野幌店「野幌農園」



昨年からはまった地元野菜の特設コーナー。人気野菜は午前中に売り切れることも。



冬の間はタマネギやジャガイモ、シイタケ、お米、卵、加工品などが並んでいます。江別市以外にも近郊野菜も並んでおり、いろんな商品が楽しめます。春先には次第に葉物が並びます。コープさっぽろえべつ店（元江別 779-1 ☎ 389-8703）でも地元野菜を取り扱っています。

●コープさっぽろ野幌店（野幌松並町 9-20 ☎ 384-2211）

### ●ホクレンショップ 「もぎたて市 （地場野菜コーナー）」



冬の間は雪の下キャベツや白菜、お米、豆、卵などが並びます。地域のを地域の人に食べてもらおうと始まりました。5月中旬以降は次第に葉物も多くなります。

●ホクレンショップ元江別店 ※写真の店舗  
（元江別本町 1-3 ☎ 385-5870）

●ホクレンショップゆめみ野店  
（ゆめみ野東町 2 ☎ 391-1660）

●ホクレンショップ大麻北町店  
（大麻北町 519-2 ☎ 387-5551）

お米は  
リピーターが  
多く人気



## Event 農家のかあさん土曜日

加工品や越冬野菜など、江別の「おいしい」が一気に手に入る！2月21日には、お弁当コンテストの優秀作品展示や食育の啓発展示を行いますので、ぜひお越しください。

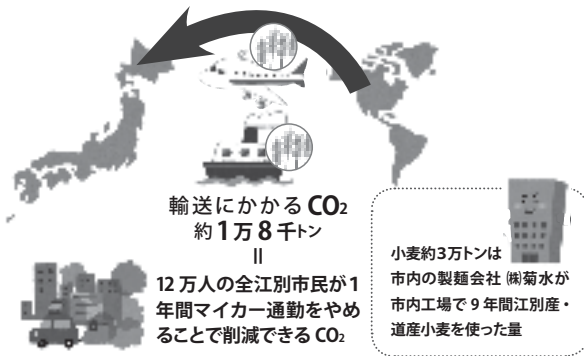
日時：2/21、3/14 全て土曜日。10時～14時  
会場：江別河川防災ステーション（大川通6）

【詳細】農業振興課 ☎ 381-1025

### 野菜ソムリエとは

(一社) 日本野菜ソムリエ協会が定める資格を持ち、野菜や果物の専門知識(品種・特長・選び方・保存方法など)で野菜の魅力を多くの方に伝えていく人たちのこと。初級のジュニア野菜ソムリエ、中級の野菜ソムリエ、上級のシニア野菜ソムリエの資格があります。資格取得には、講習や試験などを受けます。

小麦産地アメリカモンタナ州から小麦を約3万トン輸入すると



かかる経費について考えてみましょう。食材の輸送にかかる距離を「フードマイレージ」といいます。遠い外国から材料を輸入するとそれだけ輸送に燃料を使い、CO<sub>2</sub>を多く排出してしまいます。地元産を食べることは、環境にも優しいと言えます。地元の食材は、輸送コストの割合が少ないので、品質にお金をかけているとも考えられます。

**気付かなければもったいない**  
 江別にはおいしくて魅力的な食材がいっぱいあります。「自分たちで食べ尽くしたいから、江別の食材を誰かにあげるなんてもったいない」と思えるくらいに、皆さんにその素晴らしさに気づいてほしいと思いが、活動を続けています。野菜の甘みや旨みは、いのちそのもの。だから新鮮なうちに食べるととってもおいしく感じます。

**新鮮な食材が丸ごと揃う**  
 江別は直売所もたくさんあり、生産者も「地元の人に食べてほしい」と意識の高い方々が多く、新鮮な地元食材を手に入れる環境が整っています。また、大都市の近くながらもほとんどの食材が地元産で揃うのも私たちが自慢できる江別の特徴です。

**自分の生活とまちを守る**  
 地元のことを消費すること

## Interview



**中橋 賢一** さん  
 Nakahashi Kenichi

Profile / なかはし けんいち ● 野菜ソムリエ、北海道フードマイスター、食の検定1級などの資格を持ち、食の魅力を伝えている。ゆめみ野在住の44歳で、民間企業で働きながら、講師や食のイベント企画など多忙な日々を送る。

で地域が潤います。ついつい目先の安いものを求めてしまいがちですが、最終的には身近なものを買うことが自分の生活とまちを守ることにあります。

### ストーリーを知れば楽しく

自然の光を浴びて育った食材が、地元の生産者や地元の工場ですべて加工され、私たちの手元に届く。食材を身近に感じ、自分の口に入るまでの物語を思い浮かべたときに豊かな気持ちで食事が楽しめるようになります。

### かじってみる？が合言葉

「栄養があるから食べなさい」と無理やり食べさせるのは逆効果。嫌な思い出ないように、好き嫌いを克服できない一因になります。

そこで、皆さんに試してもらいたいのは「食べてもいいよ」「かじってみる？」という合言葉です。挑戦して口に合わなければ、それでいいのです。苦手なものは、他のも

ので同じ栄養素をとることを考えてみましょう。同じ食材でも違う料理に出会った時に「食べてみようかな？」と思うかもしれません。食べ物に限らず、失敗を恐れずチャレンジすることを覚えるのはとても大切です。

### おいしい食材に出会うために

おいしい食材の情報を得るために、ぜひ生産者と友達になってみてください。例えば「農家のかあさん土曜日」。いろんなものを売っていて、直接お話もできます。レシピやおいしい料理屋さんの情報も教えてくれます。食に関わる人との輪が広がれば、自然と情報が入り、食卓にも笑顔が生まれます。

食べ物作り方で全く味が変わってきますし、人それぞれ味覚も違います。たくさんおいしいものを食べて、自分好みの食材を私たちの住む江別でぜひ見つけてみてください。



江別で活躍する野菜ソムリエの皆さん  
 小中学生を対象とした食事の魅力を伝える授業などを協力して行っています。



## なぜ お弁当なのか

江陽中学校 家庭科教諭  
渡辺 純子 先生

私は、日頃から生徒たちに「食べることは生きること。自分や家族の健康を第一に考えて食べ物を選んで調理し、自分の食生活を考えてみよう」と話しています。江別には素晴らしい食材がたくさんあるので、その中から小麦やブロッコリーなどを調理実習に取り入れて、地産地消の大切さも伝えています。

今回市から事業の内容について相談を受けた時、お弁当作りに活かせないかと提案しました。自分のアイデアを形にするために家族と一緒に食材を選び、調達する。それが食育にもつながる機会になります。自分の作ったお弁当が家族から感謝されることも生徒たちにとっては素敵な経験になりました。

中学生から一步大人に近づいた中学生は、外食や調理など自分で食を選択する機会が増え、食習慣が乱れがちになってくる時期でもあります。そんな中学生やその家族に「地産地消」をキーワードに食材の選択について考えてもらおうと「江別産食材をたくさん使った、家族のためのお弁当」を作るコンテストを実施しました。この事業には、江陽中学校と江別第三中学校の2年生が参加。出前授業で江別産農産物の魅力を学習したのち、夏休

## 自分で選択する 中学生が地産地消料理に挑戦！

地場産食材に限らず、自ら考えて自分や家族が食べる食材を選んでいくことは大切なことです。



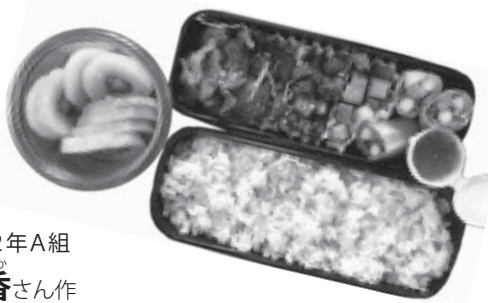
(上・左) 江別の食材について学ぶ授業。皆興味津々。(右下) お弁当コンテスト表彰式。結果は各校9部門10名が受賞。中橋さんからお弁当1点1点の魅力についてお話があり、同じく「お弁当・ランチ」をテーマとした「大人の食育」に取り組む「美味しい江別」実行委員長の町村均さんも駆けつけました。

みの課題としてお弁当作りに取り組みました。生徒たちは、お米、小麦、乳製品のほか、数々の野菜、加工品など、たくさんの食材が江別にあることを知り、コンテストを経て、江別産を意識するようになったと話していました。



★最優秀賞  
江陽中学校2年A組  
坪内陽香さん作

妹さんのために作った「エベチュン」のキャラ弁！材料も、江別産のお米と野菜、卵、祖母手づくりのトマトピューレ、トンデンファームのソーセージと「まるごと江別」。畑からお弁当までのストーリーがしっかり感じられました。



★最優秀賞  
江別第三中学校2年2組  
川口大輔さん作

一生懸命働くお父さんのために作ったお弁当は、お米や野菜はほとんど江別産で、家庭菜園も活用。肉などのタンパク質も多く、まさに「働く男」のためのお弁当！食べたお父さんも審査員も「いい仕事していたと思います」と太鼓判でした。



★最優秀賞のレシピや、優秀作品の紹介は市HP内「江別市の農業」で見ることができるとは、各種イベントでも展示します。

<コンテスト協賛団体(50音順)> 今回、協力してくださったお店や企業は「良質なものを地域の人に食べてもらいたい」という思いから、大量生産ではなく、こだわりを持った生産をしているところばかりです。ぜひ一度ご賞味ください。●オーガニックことりカフェ ●(株)菊水 ●(株)菊田食品 ●(株)輝楽里 ●はるちゃんのとまとけチャップ工房 ●ふれあいの里直売所 ●(株)町村農場 ●(有)夢工房トンデンファーム

# 冬でもできる 地産地消

## シニア野菜ソムリエの こだわり簡単レシピ

## 三日月キャベツのベーコン巻き



<材料> (4人分)  
 キャベツ 1/2個  
 ベーコン 8枚  
 にんにく 1片  
 パセリ 適量  
 塩・コショウ 少々  
 オリーブオイル 大さじ2  
 楊枝4本

### <作り方>

- ①キャベツをくし型に4等分に切る。
- ②キャベツに2枚のベーコンを巻きつけ、楊枝でとめる。
- ③にんにくは芯をとりスライスし、パセリは水を切り細かく刻む。
- ④フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で炒める。  
にんにくの香りが立ち薄く色づいたらにんにくを取り出す。
- ⑤ベーコンを巻いたキャベツをフライパンに入れ、蓋をして弱火で火が通るまでじっくり焼き、塩コショウで味を調える。
- ⑥焼きあがったら楊枝を取り除き、お皿に盛り付け、にんにくとパセリを飾ってできあがり。

冬の寒さに耐えたキャベツの甘味を活かしたレシピです。

この時期手に入るのは、寒玉かんだまとよばれる冬キャベツ。葉が隙間なく巻いてずっしり重く、強い甘みの特徴です。煮込み料理や炒め物に向いています。

キャベツには、ビタミンCのほかに胃炎や潰瘍の改善に効果があるといわれるビタミンUや、カルシウムも豊富です。また、アメリカの国立癌研究所では、キャベツをがん予防の効果が高い食品のトップグループに分類しています。

キャベツは市内での生産量も多く、ブロッコリー、レタスと並ぶ江別の主要生産野菜です。この時期でも江別産越冬キャベツが出荷されていて、農家のかあさん土曜市などで手に入ります。

今回のレシピは冬でもオール江別産で作れるもの。ぜひ江別野菜を使って料理を楽しんでみてくださいね。

◎シニア野菜ソムリエ  
田所 かおりさん



## Event

### 美味しい江別トークセッション

大人の食育弁当が目指すもの

～美味しいお弁当を、ちょっぴり難しく語るべや～

東京丸の内では活躍する「丸の内シェフズクラブ」よりシェフを招き「お弁当のおかずと江別産食材」について話してもらうトークイベントです。そのほか簡単な調理実演や江別産食材の紹介などを予定しています。

会場：イオンタウン江別（野幌町10-1）

日時：3/15（日）開演 11時～（予定）

（60～90分程度）

【詳細】美味しい江別実行委員会事務局

（江別商工会議所内） ☎ 382-3121 美味しい江別



野菜ソムリエ 八城 元代さんの  
冬野菜保存アドバイス☆

野菜は生き物。生きていた環境に近づけて保存すると鮮度を保てます。

- ジャガイモ・タマネギ：冬期は湿気に気を付けて、玄関などの冷暗所で保管します。
- 白菜：まるごと保存する場合は新聞紙でくるんで0℃～10℃の環境で立てて置きましょう。カットしてあるものは芯に縦に切れ目を入れると成長を止められるので鮮度を保てます。また、葉を一枚ずつピンチハンガーに干したり、ザルで干したりすると適度な水分が抜けて甘みと旨みが増します。数時間干すだけでも野菜の旨みが感じられます。
- 長ネギ：緑と白の部分を分けて切り、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。



## 食育の第一歩は おいしく楽しく 食べることに

おいしいものを求めていると、自然と栄養のあるもの、地元の新鮮な食材にたどり着きます。さらにその食材ができた過程を知ったり、誰かに喜んで食べたりに関わること、喜びや感動が生まれていきます。

少しでもかまいません。地元江別の食材を取り入れて、生産者や料理を作る人、食べる人を想い浮かべながら、家族や友達と楽しい食事をしてみましょう。

企画・編集 農業振興課 ☎ 381-1025  
 広報広聴課 ☎ 381-1009

